

Ensalada de Frijoles Negros y Enrollado de Lechuga con Zanahoria Rallada

Sirve: 8 Porciones

Ingredientes

- 1 taza** frijoles negros, escurridos (15 oz)
- 1/2 taza** pimiento rojo, picado en cuadritos
- 1/2 taza** cebolla, cortada en cubos
- 1/2 taza** maíz, fresco o congelado
- 1 cucharada** cilantro
- 2 cucharadas** cebolla verde
- 1/4 taza** aderezo para ensalada del suroeste
- 8** hojas de lechuga grandes y amplias, lavadas
- 4 onzas** zanahorias ralladas

Preparación

1. Combine los frijoles negros, el pimiento rojo, cebolla, maíz, cilantro y cebolla verde. Mezcle con aderezo de ensalada.
2. Coloque cucharadas de la ensalada de frijoles negros en las tazas de lechuga de hoja grande y amplia. Cubra con zanahorias ralladas.
3. Sírvalo.

National Food Service Management Institute

Información Nutricional

| Nutrientes | Cantidad | % Valor Diarios* |
|-----------------|----------|------------------|
| Calorias | 80 | |
| Grasa total | 0.5 g | |
| Proteinas | 4 g | |
| Carbohidrato | 13 g | |
| Fibra dietetica | 5 g | |
| Grasa saturada | NA | |
| Sodio | 210 mg | |